想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

壹、 誦經的根本

诵经有三个面的东西：

一、经理。通过诵经，彻悟其经理，经义，如六祖，听经开悟；
二、经道。通过诵经，到达经指引的成佛的道上，如每诵完一遍，都会如被佛陀他老人家善嘱咐一遍；
三、经力。通过诵经，改变自己本身的磁场，增加自己的法力，哈哈，也就是如诵咒一般。这也就是佛陀说的如佛、塔庙的道理。你诵经时，法界众生会看你就一尊佛，一座塔。这也就是为什么有的法师，讲经，诵经时，外人看他，就是一团光明或佛像的道理。

但畅游如来大寂灭海的大修行者，三者同时具足，又同时无可着。
对大修行者，他们如同，只是遮遮眼，本来就应具足，只因众生分别见种种相罢了。

初學誦經者，可以慢慢来，但要知道這诵经的本来，如不知本来，诵经就如同无目的的箭，虽诵亿万遍，终不得其要领。

貳、 誦咒的模式

诵经不是单求读多少数量，也不是看谁读得快，更不是看谁的嘴皮子动得快，那变成嘴皮子往生了。
而是用胸腔和腹腔这个地方发声（也就是肺部），产生一种共鸣，带着一种“嗡嗡嗡”的共鸣声。这样诵能把身体的能量场调整好。
在法界看，人体是一团光明，在身体的中间是根能量柱，也就是生命的根本，圍繞著的是一层一层的光明、磁场。如果内外磁场的频率相同，人就清净安乐；如果内外磁场的频率不相同，就会有燥气（贪嗔痴是根本），人就不舒服。
有木鱼的可以敲木鱼念，有节奏，且不容易乱。
通过诵经、持咒使其内外一致。这样诵不但容易排除外面的干扰，而且能得定，也调和内气，使身体内外气场统一起来，燥气发散，去病延年。最好能把腿子盘起来诵（在我们这个阎浮提，只有人能双盘，当腿子盘上以后，身体是在放着光明的）。再者也有利于打坐参禅。练腿双盘基本功，一举两得。

叁、 入定的模式

但是，不要上去就都像诵咒语一样，要根据自己的体质來協調好。

其實單就誦咒而言，平时修的时候，跟用的时候（消業等）本身也是不一样。首先要明白如何用，如何修，什么时候是用，什么时候是修。

平常诵经就是修，不是在用，不能總是用很快的速度和強烈的共振來誦，當然这樣消業非常快，念完了全身金光闪闪。但如果身体素质不行，基础不行，就会产生另外一些问题。

（师示范念誦金剛經，速度和緩，力度輕柔）
要这样念，这是基础，不要上去就高频率地念。
真正诵经的人，没有力量向外冲，也没有力量向内进，不能诵完了喘不上气来，脸憋得通红，那樣一定錯了。
刚开始的时候，在小腹起振，慢慢地振到胸腔哪个地方的时候，就停留在那儿，出气很少，吸气也很淡。

如果覺得身上有業力的时候，可以大声地用较强的共振，也就是“嗡嗡嗡”誦咒的模式，平时就用柔和的共振。但这个过程要慢慢的来，不要上来就用消業的模式。

事實上平常誦經應該是一个入定的模式，念长了之后，会一直就在定境中，非常缓和、輕柔的共振，跟小河流水一样，自然而然，全身放着金色的光明，没有大的出气和吸气，而且没有强烈的依附感，

這跟中醫按摩的原理是類似的，同样的一个手法，在同一個穴道上，轻柔的用力，是补，用力則是泄。
而平常诵经的时候，用的是补的模式，念完了神清气爽，耳聪目明，浑身有劲。如果念完全身没劲，一定念错了。

這樣誦經可以慢慢进入一个深定的境界，因为每一个细胞本身就是一个磁场，本身就在震动，最后发现你本身就在念，每个细胞都在念，进入一个纯静的境界。

但是，一定要注意戒忌用力，不要执著，否则念完金刚经，又死在里面了。

肆、念誦的儀軌

读经的仪轨
经书的第一页上一般都有保宁勇禅师写的《警策文》（注一），告诉大家应该以什么样的心和身口意来学习佛经，这一点是非常重要的。尤其是当经书不用的时候应当放在干燥洁净的地方，结手敬拜。
千万不要小看这部《金刚经》，它所在的地方就相当于有佛有塔，修行功夫高的人会看到它在暗中是放着金光的，而这金光中还有很多天龙护法在护持。所以，有的人还会看到有龙在金光外围时隐时现，围着经书转。
这是一种外相。法界这个东西，虽然是一不是二，但毕竟有二。从某些意义上来说，因果是存在的。在修证程度不够的情况下，应该以柔和的心态来圆融地对待佛法。
接下来是金刚经祈请部分。
首先是香赞（注二），这是非常重要的。有大德讲，寺院里一诵香赞，大殿中就会放金光，这里面就有好多放着金光的佛的化身。
在法界中，香跟烟这两样东西是通冥阳两界的，因此也叫作心香。在发愿时燃一支香，这支香就有直通你的心性的意思。哈哈，一诵香赞，十方诸佛都能知道。
佛法要从细处学。
然后是净口业真言（注三）和净三业真言（注四），以及安土地真言（注五）和普供养真言（注六）。

这些对刚开始诵经的人是非常关键的，因为他们身上还有着许多宿世间的业障。比如，虽然漱过口了，但是还会有口业。心表面上似乎很静了，实际上还有乱糟糟的意业。这些都是修学过程中的业障。
有些朋友身上的业力非常重，不学佛还好，学佛时间一长，反而病了。这是因为对戒律和规矩不是很懂，类似于迷信地学佛，不懂法界的缘起造成的。
比如有人持楞严咒，本来楞严咒在法界中的法力是非常大的，但持诵者如果持戒不是很圆满，尤其是不能戒杀，反而会不自觉地造了很大的罪业。因为楞严咒是以大慈悲心为基础的，对杀生嗔心特别敏感。另外，诵完楞严咒后应该诵一下十小咒，送走法界一切佛菩萨和诸天神圣。这都是非常重要的注意点。
一个人在诵《金刚经》时，身后是放着金光的，如果他身上的业力非常重，就会有很多众生被这金光超度到天上。那些宿世间的恶缘突然发现你竟然是一个亿万富翁了，而他还是个穷光蛋。这时他就可以要求你诵部经给他，然后你们之间的恩怨就一笔勾销了。这是因为《金刚经》在法界中可以抵好几座不可思议的金山，这是《金刚经》不可思议的地方。
同时，我们诵《金刚经》时，地方上的鬼神也会非常惊惶：哪来的大德在诵《金刚经》！因此初学者需要念诵包括安土地真言在内的四句真言，来消除念诵金刚经时不如法的地方。
奉请八金刚（注七）四菩萨（注八）。这八大金刚和四位大菩萨都在宿世间发过愿，要一直护持《金刚经》的持诵者。
在法界中，愿力就跟契约一样，大家达成一个约定。就跟观世音菩萨一样，只要你念诵“南无观世音菩萨”，他老人家就立即来到你身后，寻声救苦。
只要在诵《金刚经》时轻声称颂这十二位朋友的名号，无论你有没有神通，他们都会来到你身后护持你诵经。所以初学《金刚经》的朋友要诚心称颂他们的名号。
发愿文（注九）。对学佛者，愿力和智慧是两件宝贝。一个人的成就都来自于他的愿力；而要实现愿力，入无余涅槃（非无余涅槃，是名无余涅槃），则要通过般若智慧来实现。
这个发愿文是古时一个大德发的愿力，因为非常适合末法时期的众生修行，所以我们今天借用过来。这个愿力让一个人宿世所有的善缘恶缘，都能发心成佛，然后能一齐往生极乐国，非常殊胜。
云何梵（注十）和开经偈（注十一）。开经偈已经确定是武则天所作，云何梵传说也是她作的，这两个偈子都作得不错，表达了对佛法的恭敬心。
对学佛者来说，如果缺乏恭敬心，就很难学到东西。
以上金刚经正文前的这么一大段，随着时间的推移，如果读经读得心很静了，就可以把云何梵去掉，再慢慢地可以把奉请那十二位朋友去掉。最后，可以把四个咒子和开经偈去掉。
但是香赞、发愿文和“南无祇园会上佛菩萨”一般都要念诵。
如果读完了一遍想继续读，就可以把这段省略，直接读正文。
另外要注意的是，不要读昭明太子作的那些品名（注十二），因为有很多写得不合理。像清末民初有一位叫魏源（注十三）的大德，思想很先进，却犯了一个严重的错误，就是改佛经。改佛经是一个非常大的业障。因此，大家不要去读那些品名，同时，这也是慈悲昭明太子。
读完经之后可以念七遍补阙真言（注十四）。诵经的人一定要多诵补阙真言，这是一个非常大的善巧方便。有些朋友不喜欢念补阙真言，这是丢掉西瓜捡芝麻的坏习惯。
补阙真言在法界上的力量是不可思议的。读经时读错的地方，不如法的地方，多念几遍补阙真言就可以补上。

==================================

注一：
《保宁勇禅师示看经警策文》：
夫看经之法后学须知：当净三业。若三业无亏，则百福俱集。三业者，身、口、意也。

一、端身正坐，如对圣容，则身业净也。
二、口无杂言，断诸嬉笑，则口业净也。
三、意不散乱，屏息万缘，则意业净也。
内心既寂，外境俱消。方契悟于真源，庶研究于法理，可谓水澄珠莹，云散月明。义海涌于胸襟，智岳凝于耳目。辄莫容易，实非小缘。心境双忘，自他俱利。若能如此，真报佛恩。

注二：
香赞：
炉香乍爇 法界蒙熏 诸佛海会悉遥闻
随处结祥云 诚意方殷 诸佛现全身
南无香云盖菩萨摩诃萨（三称）

注三：
净口业真言：
唵。修利修利。摩诃修利。修修利。萨婆诃。

注四：
净三业真言：
唵。娑嚩婆嚩秫驮。娑嚩达摩。娑嚩婆嚩秫度憾。

注五：
安土地真言：
南无三满多。母驮喃。唵。度噜度噜。地尾娑婆诃。

注六：
普供养真言：
唵。誐誐曩。三婆嚩　韈日啰斛。

注七：
奉请八金刚：
奉请　青除灾金刚　　奉请　辟毒　金刚
奉请　黄随求金刚　　奉请　白净水金刚
奉请　赤声火金刚　　奉请　定持灾金刚
奉请　紫贤　金刚　　奉请　大神　金刚

注八：
奉请四菩萨：
奉请 金刚眷菩萨　　奉请 金刚索菩萨
奉请 金刚爱菩萨　　奉请 金刚语菩萨

注九：
发愿文：
稽首三界尊　皈依十方佛
我今发宏愿　持此金刚经

上报四重恩　下济三涂苦
若有见闻者　悉发菩提心
尽此一报身　同生极乐国

注十：
云何梵：
云何得长寿　金刚不坏身
复以何因缘　得大坚固力
云何于此经　究竟到彼岸
愿佛开微密　广为众生说

注十一：
开经偈：
无上甚深微妙法
百千万劫难遭遇
我今见闻得受持
愿解如来真实义

注十二：
即“法会因由分第一”等。

注十三：
魏源（1794～1857）。晚清思想家。原名远达，字默深，一字墨生，又字汉士。湖南邵阳县隆回人。晚年信佛教，法名承贯。嘉道之时，清朝已入衰世，魏源以天下为己任，讲求经世之学，力图以此谋求国富民强，从而成为晚清学术的开风气者。他由习王守仁心学而改从今文经学，论学以“通经致用”为宗旨。对于充斥朝野的考据学风和理学的性理空谈，皆加贬斥，提出了“变古愈尽，便民愈甚”的变法主张。

注十四：
补阙真言：
南谟喝啰怛那，哆啰夜耶。佉啰佉啰。俱住俱住。摩啰摩啰。虎啰，吽。贺贺，苏怛拏，吽。泼抹拏，娑婆诃。
另有圆满补阙真言：
唵。呼嚧呼嚧。社曳穆契。莎訶。
二者念一个即可。